

## Postures 7 et 8 – Saisir la queue de l'oiseau

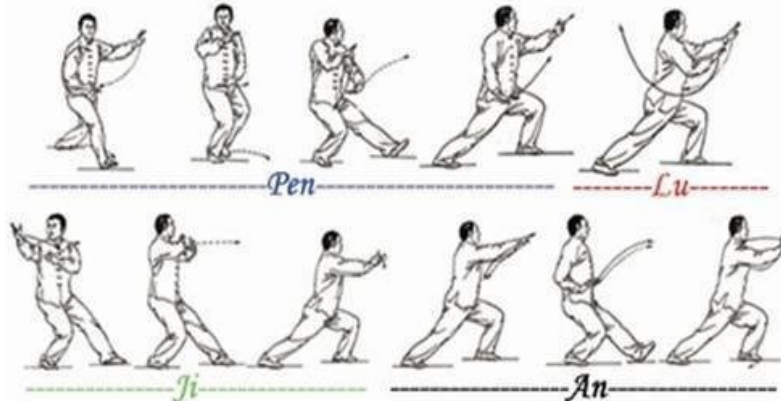
C'est un mouvement qui regroupe 4 techniques de base que l'on retrouve sous le nom de "4 portes" ou "4 potentiels": Peng (**parer**), Lü (**tirer** ou rouler vers l'arrière), Ji (**presser**), An (**pousser**).

**Peng**: sert à parer, à se protéger. C'est l'idée du ballon qui grâce à son élasticité reste solide et "plein", même si on appuie dessus pour le comprimer.

**Lü**: sert à tirer, à emmener le partenaire jusqu'à sa limite d'équilibre, à le déraciner.

**Ji**: se fait à deux mains, il sert à propulser le partenaire.

**An**: absorbe et utilise les paumes, pour pousser et déraciner le partenaire.



**Dans la forme 24, nous allons saisir une fois à gauche puis une fois à droite.**

Au sortir du « **repousser** », les mains se replacent pour prendre notre ballon virtuel, main droite en haut. Le pied droit sera notre appui, pied gauche ramené, pointé.

La main droite est en haut, puis on déroule, mais la main gauche, devant, se place à l'horizontale (et non en diagonale), puisque l'on "pare".

Puis la taille pivote légèrement, les mains se placent en pince, mains gauche en haut, paume vers le sol, main droite en bas, paume vers le ciel, pour "**tirer**". Vos mains se positionnent comme pour saisir le bras d'un adversaire au niveau de son coude et de son poignet.

On tire en diagonale, vers votre côté droit, pas de face.

Puis on se replace de face, les mains se rejoignent et se positionnent pour le « **presser** ».

Le bras droit s'écarte latéralement et décrit un mouvement circulaire avant de revenir vers le bras gauche. La main droite se pose sur la main gauche, main droite paume vers l'avant, main gauche paume vers soi. Le contact ne se fait pas « du bout » des doigts : ce sont les « talons » des paumes qui entre en contact pour que ce Ji soit solide. On part du principe que l'on "presse" à sa hauteur.

Enfin, après avoir absorbé, les mains se préparent à « **repousser** ». La main droite glisse sur la main gauche, les mains s'écartent et tirent vers soi, paumes vers le sol, comme pour amener à soi un adversaire –déraciné- les mains descendent du niveau de la poitrine au niveau du ventre pour «absorber » avant de repousser .

**Voilà, pour la partie gauche**, pour le passage d'un côté à l'autre, les 2 mains glissent comme pour « nettoyer la table », la main droite va se replacer en bas d'un ballon virtuel, la main gauche en haut , le pied droit pointé à côté du pied gauche. Refaire les mouvements ci-dessus...

### **Attention :**

- Conserver le dos droit, ne pas se pencher en avant sur les poussées.
- Les pieds ne sont pas sur la même ligne afin de rester stable sur les « tirer » en particulier...
- Ce mouvement nécessite un travail de taille, on pivote sans cesse, les bras bougent peu.